

Boulvaka

Au delà du Tô

LE BOULVAKA

Le Corchorus Tridens (ou Boulvaka en langue Mooré) pousse dans les zones de savane, de forêt et de broussailles souvent comme une mauvaise herbe. On le trouve jusqu'à 1700 m d'altitude mais aussi en dessous de 700 m. C'est un légume de saison chaude dans les zones sèches. Il pousse dans les régions de plaine d'Afrique tropicales tout le long de l'année. Bien qu'il se développe le mieux au cours de la saison des pluies, il est assez résistant à la sécheresse. Il peut tolérer un mois sans précipitations mais l'irrigation améliore sa croissance et son rendement. Il tolère également un niveau élevé de précipitations, mais est très sensible à l'excès d'eau quand il est jeune. Les températures favorables à sa pousse vont de 22 à 35°C et des variations diurnes dans cette tranche encouragent le développement des feuilles. Le Corchorus



Tridens peut être cultivé dans une gamme variée de types de sol mais de préférence bien drainé, alluvionnaires ou loam sablonneux.

Pour recevoir la newsletter et d'autres informations intéressantes veuillez contacter: produits_locaux_bf@tekre.net

Newsletter No.20/ Novembre 2014

Editeurs: Pour les données sur l'équipe des éditeurs veuillez consultez le site web: www.tekre.net

CURIOSITÉS

Les vertus du boulvaka (corète potagère) Le boulvaka est une plante prisee par la population burkinabè : en sauce il accompagne le plat local incontournable, le tô. Il est aussi employé dans la pharmacopée traditionnelle africaine. Riche en protéines (5.1%), en lipides (0.3%), en glucides (14.6%), en mucilages, en sels minéraux, en acides aminés et en vitamine C, il permet de traiter la dysenterie et l'entérite, la fièvre et des douleurs pectorales, sans oublier les cystites et la dysurie, la gonorrhée et son infusion prise froide donnent l'appétit et revigore.

Au Kenya elle intervient dans le traitement des douleurs dentaires et dans la tonicité. Au Congo, les jeunes pousses servent à traiter les troubles cardiaques. Ses feuilles infusées aident à enrayer la constipation et ses graines aux vertus purgatives reconnues respectivement en Tanzanie et au Nigéria.

NB : Ne convient pas aux personnes prédisposées aux affections rénales. *Source : <http://medecine.savoir.fr/vertus-medicinales-de-la-corete-corchorus-olitorius/>

La Recette du Mois

Sauce Bulvaka-niébé

Découpez des oignons, de la viande et laissez revenir 10 minutes dans de l'huile chaude. Ajouter des tomates émincées, saler, laisser mijoter 15 minutes puis ajouter 150cl d'eau. Laisser mijoter 10 minutes avant d'y mélanger 20g de soubala en poudre et 270g de niébé, préalablement pilés pour être dépelliculés et trempés. Cuire 30 minutes. Ajouter 80g de boulvaka sec malaxé avec un peu de potasse et d'eau. Couvrir quelques minutes, puis mélanger. Laisser cuire 20 minutes et servir avec du tô.

Bon Appétit!

LES RDV - passé et à venir

1er au 7 décembre 2014

Terre et Humanisme et ses partenaires, invite à un rassemblement pour la souveraineté alimentaire. Des agro écologistes, paysans ... venus du Mali, Burkina, Sénégal, Togo, France viennent au centre de formation des techniques agro écologiques de l'AIDMR. Contact : marie@terre-humanisme.org



carte du visite

Kom, auto promotion des Femmes du Burkina Faso (AK-FEM/BF) est une association non lucrative créée en 1999. Elle intervient dans le Yatenga, le Kadiogo et le Namentenga. Valorisant le genre féminin, ses projets sont axés sur le développement, la commercialisation et la transformation des produits locaux.

Tél: 70 26 02 80

01 BP: 5918 ouaga01

email: oha_mado@yahoo.fr

site: www.associationkom.bf